



9月の予定献立表

ひとくすすつぱくかんて 給食まあじわのり!

校別内訳	児童数	職員数	合計
田小	958	豊見城中	994
瀬小	568	長瀬中	583
安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよぶ教室	4
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8130

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準	小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
	中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ、ポンペ。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月) もずくの栄養 豚肉と野菜の炒め物、ごはん、もずくのみそ汁、牛乳	3(火) たまごの栄養 オレンジ(1/4)、ピビンバ(具)、かきたま汁、ごはん、牛乳	4(水) いわしってどんな魚? いわしのうめ煮、鶏肉と冬瓜の炒め煮、ごはん、牛乳	5(木) 冷やし中華♪ 梨(1/6)、はるまき、冷やし中華(具)、冷やし中華、ごはん、牛乳	6(金) ンブシーとは? 野菜ンブシー、ごはん、とりだんご汁、牛乳
9(月) 沖縄はまだまだ夏! きゅうりのさっぱりあえ、夏野菜カレー、ごはん、牛乳	10(火) トーチ ちんすこう(旧8月8日米寿のお祝い)、タマナーチャンプルー、シカムドゥチ、ごはん、牛乳	11(水) パパイア かぼちゃサラダ、ココア揚げパン(豊崎小・産安小・伊良波小・豊見城小・コソバパン(上記の学校以外))、パパイアとチキンのトマト煮、ごはん、牛乳	12(木) くきわかめ 豚肉のチンジャオロース、茎わかめスープ、ごはん、牛乳	13(金) まごわやさしい! 野菜と豆のごま和え、シシモの天ぷら、里芋とわかめのみそ汁、ごはん、牛乳
16(月) 敬老の日	17(火) 十五夜 お月見だんご、グルクンのシークワサーソースかけ、しそあえ(ゆかりあえ)、もずくぞうすい、ごはん、牛乳	18(水) ワンタン オレンジ(1/4)、野菜のみそ炒め、ワンタンスープ、ごはん、牛乳	19(木) 第三木曜日は琉球料理の日 ンムクジアンダーギー、クファージュシー(豊崎小・産安小・伊良波小・豊見城小・ひじきごはん(上記の学校以外))、トリシブイ汁、ごはん、牛乳	20(金) 手洗い♪ ちくさやき、わかめごはん、とりじゃが、ごはん、牛乳
23(月) 秋分の日 振替休日	24(火) 秋の味覚「きのこ」 あおぎりみかん、きのこトマトスパゲティ、キャベツのメンチカツ、ごはん、牛乳	25(水) パンサンスー パンサンスー、マーボーとうがん、ごはん、牛乳	26(木) 発酵食品 ヨーグルト、ツナポテトサラダ、コッペパン、肉だんご入りトマトスープ、ごはん、牛乳	27(金) よくかんで食べよう バナナ、さんまのかば焼き、具たくさんみそ汁、ごはん、牛乳

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べてたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。